

7 choses à savoir sur le
Massage Thaï Traditionnel
à l'Espace Barral

- ✓ Le Massage Thaï est un massage bien-être
- ✓ C'est une technique ancienne qui permet de libérer les tensions et les blocages dans notre corps
- ✓ Il permet de révéler les endroits où des émotions sont coincées
- ✓ Il s'agit d'un massage profond qui combine pressions et étirements pour travailler tout le corps
- ✓ Il est pratiqué sur un tapis posé au sol, entièrement habillé et sans huile
- ✓ C'est du yoga pour les paresseux
- ✓ Il est pratiqué par NATALIA ZAMUDIO à l'Espace « Soins & Bien-Être »

+ d'info sur:

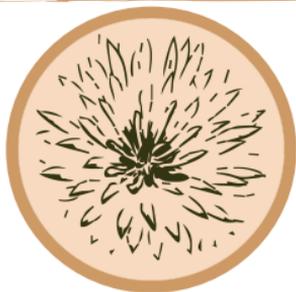
m u l a y o g a . f r

NATALIA ZAMUDIO

06 10 42 40 09

nataliazamudioyoga@gmail.com

Espace BARRAL 7, r. des Fabriques 26150 DIE



7 choses à savoir sur le Hatha-Raja Yoga à l'Espace Barral

- ✧ Le Hatha-Raja Yoga nous aide à aligner et renforcer la colonne vertébrale
- ✧ À travers les Asanas (postures) on développe la pleine conscience du corps physique
- ✧ Grâce aux Pranayamas (exercices de contrôle de la respiration) on apprend à mieux respirer
- ✧ La pratique du Nidra permet d'apaiser le mental par la relaxation profonde
- ✧ La pratique du yoga nous invite à vivre dans le moment présent.
- ✧ Tout le monde peut le pratiquer
- ✧ NATALIA ZAMUDIO propose des séances en Plein Air et dans la salle Forum à l'Espace Barral

+ d'info sur:

mulayoga.fr

NATALIA ZAMUDIO

06 10 42 40 09

nataliazamudioyoga@gmail.com

Espace BARRAL 7, r. des Fabriques 26150 DIE